

évasion

L'art de la fugue

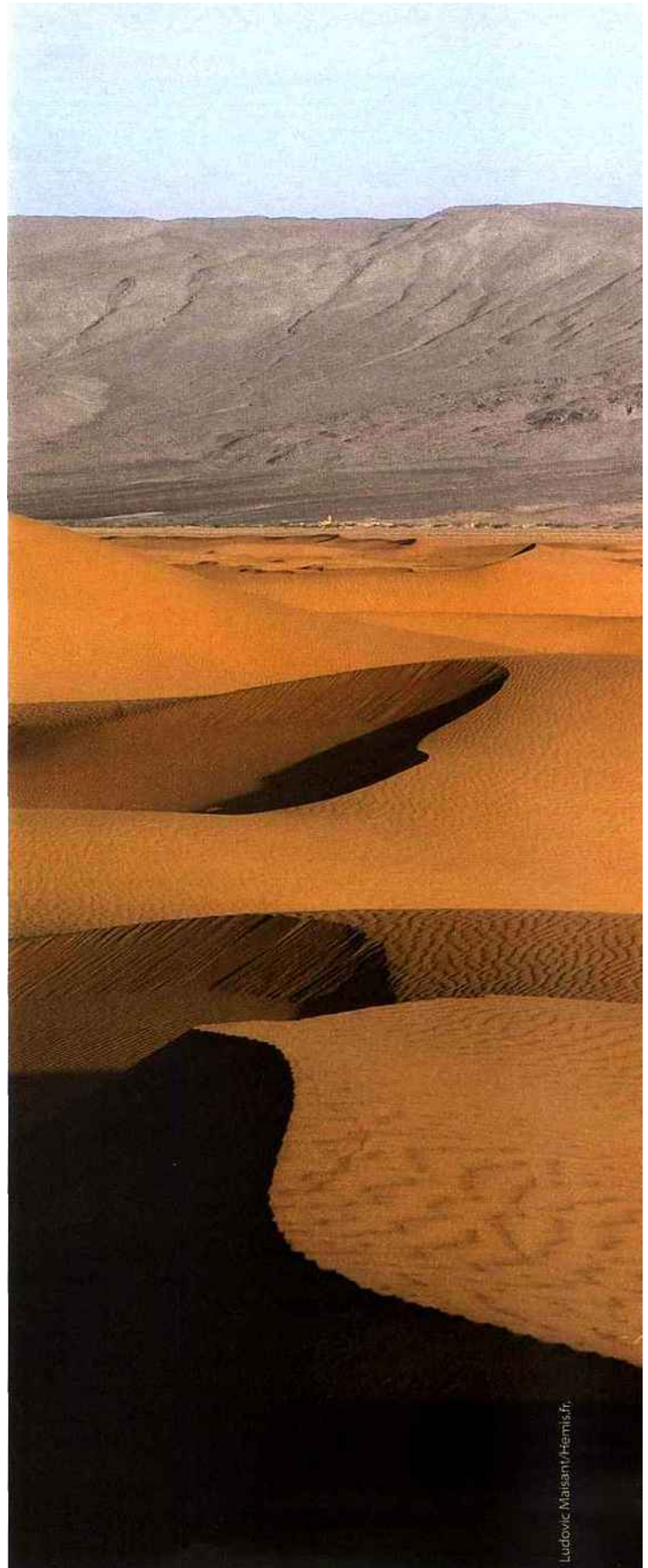
Et si, pour une fois en choisissant votre destination de vacances, vous ne pensiez qu'à vous et rien qu'à vous ? Mieux se connaître, déstresser ou manger équilibré, voici trois voyages qui vous feront du bien.

PAR VICKY CHAHINE, CAMILLE SEEUWS ET STÉPHANIE TORRE.

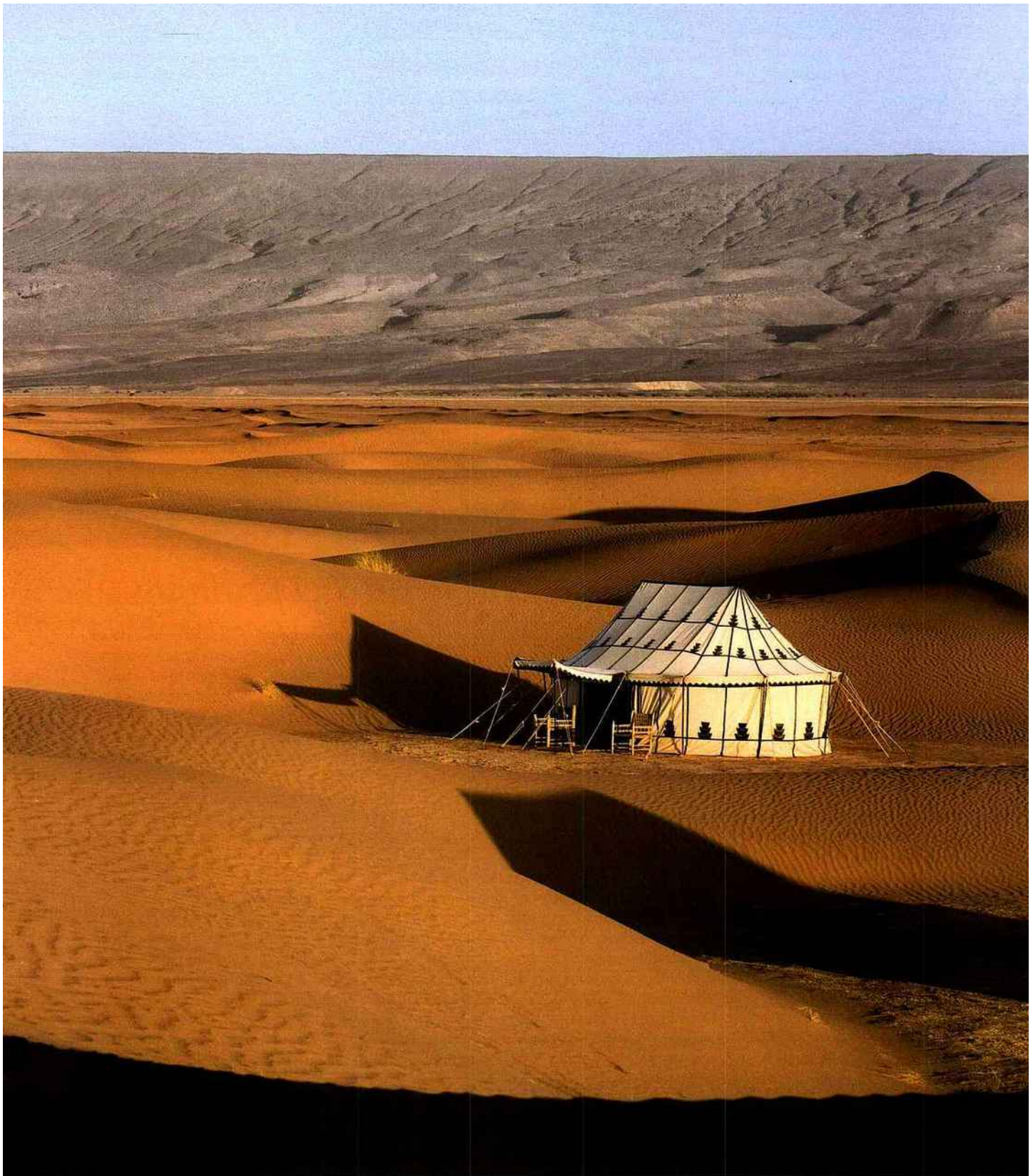
Désertier la routine au Maroc

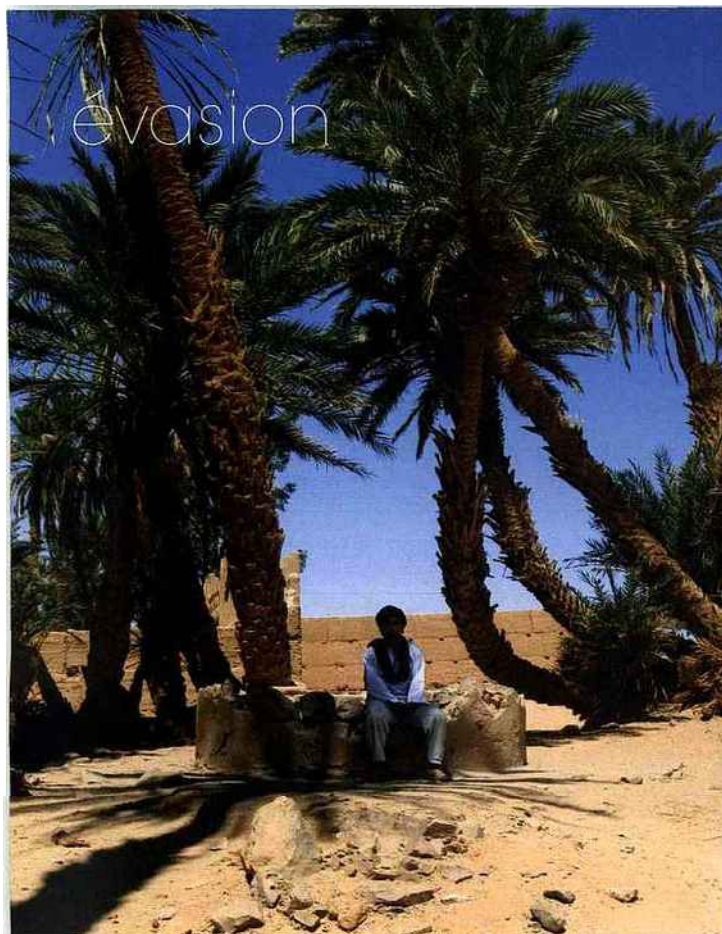
Perdre le nord pour retrouver l'essentiel... Dans le grand Sud marocain, la magie du désert invite à un retour sur soi.

« Tombouctou 52 jours. » Aux portes de Zagora, lorsqu'on dépasse en 4x4 le célèbre panneau de l'avenue Mohammed-V en direction de Tamegrout, on le pressent déjà : le Sahara est proche. Progressivement, sur les bords de la piste, les tamaris se font rares, les chameaux des touristes laissent place aux caravanes berbères... L'esprit plein de clichés, on surveille le chemin et l'on guette l'horizon pour, six heures plus tard, se pincer devant le spectacle. Ocre ou dorées, les dunes apparaissent, belles, vierges et ridées. Loin de demeurer figées, on les voit se tordre sous l'effet du vent, affiner leurs crêtes et même



Ludovic Maisant/Hemis.fr.





Carnet pratique

Spécialiste du voyage sur mesure mêlant confort et authenticité, **Voyageurs du Monde** propose un séjour itinérant de 8 jours/7 nuits dans le Sud marocain, baptisé S'il te plaît, dessine-moi au mouton. Proposé d'octobre à avril, ce forfait est adapté aux

familles et mêle étapes en bivouacs de charme et hôtels avec piscine. À partir de 1330€/adulte et 600€/enfant avec les vols, les taxes, les transferts, l'hébergement et la pension complète, Tél.: 0 892 23 73 73 (0,34€ min) et www.vdm.com

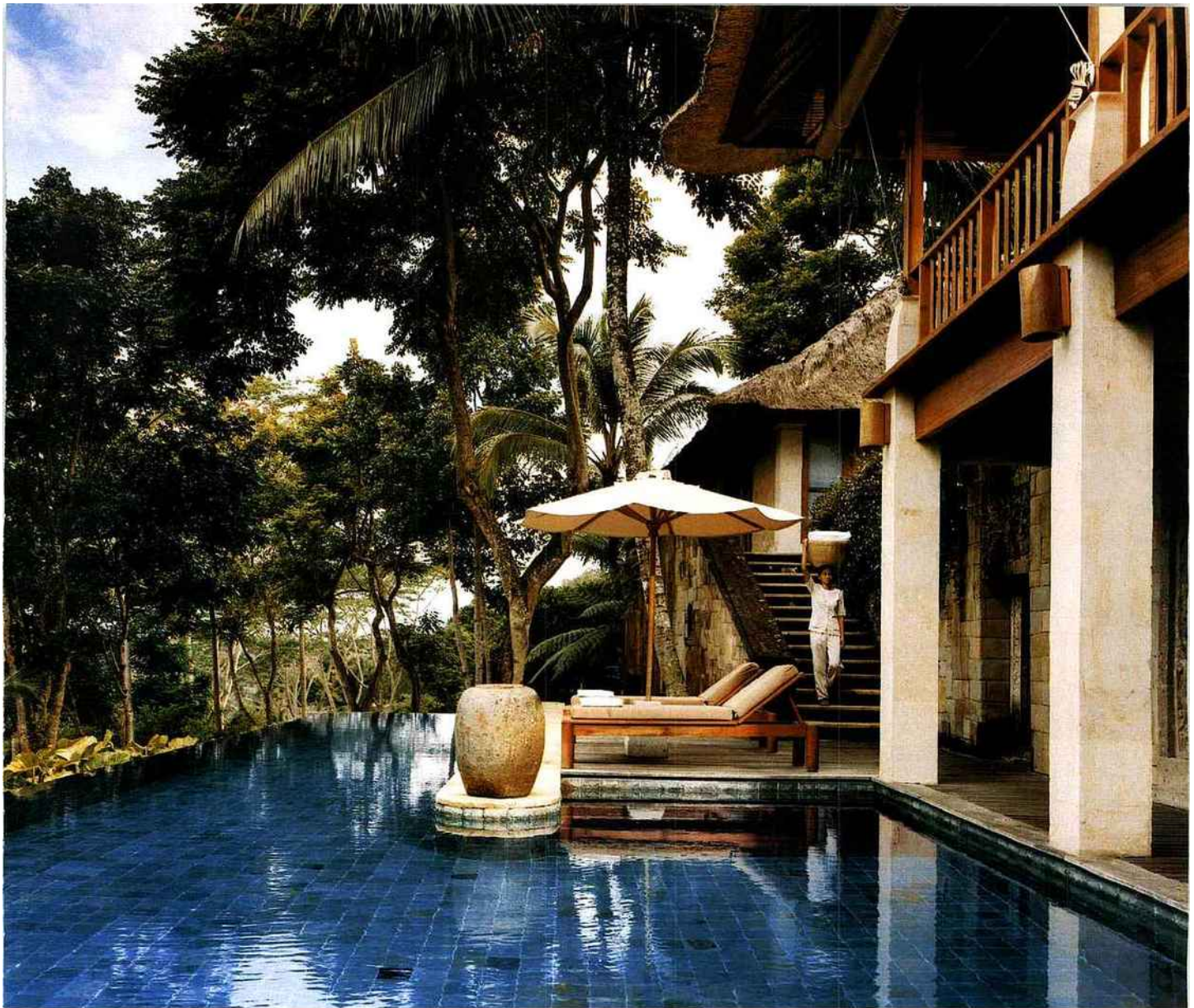
pousser la chansonnette. L'évidence s'impose : le désert s'offre au regard tel qu'on l'a toujours rêvé. Domaine du sable et du sirocco, c'est aussi un espace sur mesure pour déconnecter et enfin repenser ses priorités.

À l'arrivée au camp nomade des Dunes, à proximité de Chigaga, on comprend aussitôt que, loin d'être folklorique, le chèche a son utilité. S'enrubanner, même par 50°C, est de l'ordre de la survie quand le gharbi venu de l'ouest souffle en fin d'après-midi et pousse le sable à s'insinuer dans le moindre pli de peau. Sitôt posés les bagages sous la tente, on découvre, malgré la somptuosité du paysage ou le charme des bivouacs, que l'immersion saharienne peut entraîner, durant les premières heures, une sensation d'oppression liée à la peur. Le premier village est à plus deux heures de piste, aucune des tentes n'est équipée en électricité, et le téléphone-satellite est réservé aux appels d'urgence... Ici, comme Moïse, Jésus, Lawrence d'Arabie ou le naturaliste Théodore Monod, pas moyen d'échapper à ce que l'on est venu chercher : une solitude profonde et féconde.

Entre deux gorgées d'eau ou de thé savourées avec lenteur sous une tente-salon, écrire, dormir, penser ou lire, allongé sur les tapis et les banquettes orientales, est la seule activité envisageable entre 10h et 20h. En France, les heures s'égrèneraient, interminables. Ici, c'est juste délicieusement bon. Se faire

face, prendre le temps de se poser, laisser filer la journée sans rien attendre d'autre que l'heure du couchant pour escalader les montagnes de sable... Que l'on soit venu se reposer, s'isoler ou simplement s'émerveiller, les souvenirs affluent, les images passent et les idées émergent : l'effet désert est là. À la nuit tombée, le silence n'est troublé que par le bruit furtif d'inoffensifs scarabées. Ah, la nuit saharienne ! Privé de perspectives, de lumières artificielles ou de télé, mais les sens en éveil, on arrive en douceur jusqu'à l'heure du dîner. Sous la voûte étoilée, déguster les délices réalisés par les cuisiniers saisonniers (soupes, tagines, gâteaux au miel ou à la confiture de figue...) devient alors une expérience à la fois spirituelle et sensuelle. De quoi inonder notre âme de bonheur et de beauté pour le reste de l'année. S.T

Stephanie Torre



Se faire (la) belle à Bali

Au cœur de la jungle, un spa entièrement dédié à votre bien-être physique et psychique vous aide à mieux vous connaître.

Imaginez plus de neuf hectares en plein cœur de Bali entièrement dédiés au bien-être : un pavillon de yoga caressé par un vent chaud, une salle de Pilates suspendue dans les airs, des cabines de soins, un sauna, des piscines à débordement... Tout ça avec vue imprenable sur la jungle. Le Como Shambhala Estate n'est pas un spa, c'est bien plus que cela. Car, ici, votre corps n'est rien. Rien s'il n'est pas envisagé comme un tout avec votre âme et votre esprit. Gestion du stress, détox, cure de jouvence, ayurvéda, etc. Quel que soit le programme de soins, il démarre par une "consultation bien-être" per-

sonnalisée et s'agrément de séances de coaching émotionnel, de méditation ou d'hydrothérapie, en libre accès. Il s'agit donc de trouver la formule qui vous convient. L'idée étant, au cours de ces sessions de trois, cinq ou sept jours, de se délester de vos pesanteurs physiques ou psychiques pour retourner dans le vaste monde, regonflée à bloc.

Ouvert depuis 2005, le site fait penser à un centre d'expérimentation scientifique. Les membres du staff vivent leur mission comme un sacerdoce. La plupart sont anglo-saxons. Anglais, Américains ou Australiens, ils ont quitté leur pays, convaincus par la philosophie du lieu : se connaître mieux pour vivre mieux. Pour un peu, on se croirait transporté dans la série *Lost*, en cobaye du Dharma Project, le côté roots



Carnel pratique

Voyageurs en Indonésie propose un **forfait Bien-être et Ayurvéda à Bali**, 10 jours/7 nuits, à partir de 4500€ (taxes aériennes et surcharge fuel incluses) par personne sur la base d'une chambre double (supplément de 3950€ pour un vol en classe affaires). Le budget comprend le vol A/R sur Cathay Pacific, les transferts, la pension complète, la participation aux activités de l'hôtel (cours de

Pilates, stretching, sessions de gestion du stress...), 7 nuits en Garden Room (suite), 2 consultations de médecine ayurvédique, 6 soins ayurvédiques et 2 leçons privées de yoga par personne, l'accès gratuit au sauna et au hammam. Renseignements : 0 892 23 74 74 (0,34€ min) et www.vdm.com **Como Shambhala Estate**: 00 62 361 978 888 et www.como.bz

en moins, la douceur en plus. Notamment grâce à Santi, notre assistante personnelle qui, sourire vissé aux lèvres, veille sur notre retraite. Car il s'agit bien de cela, une retraite (si on veut le vivre comme ça, mais que les Facebook addicts se rassurent, il y a quand même Internet), où rien ne doit être source de stress. Que l'on soit installé dans une suite ou dans une villa, toutes sobrement décorées de blanc et de bois, le silence n'est rompu que par les bruits de la jungle. Même le ballet des trolleys qui nous transportent de part et d'autre de ce domaine très vallonné (on est en haut d'une colline) ne perturbe en rien la quiétude. La plus grande ville, Ubud, capitale culturelle de l'île, est à quinze minutes en voiture. Mais, hormis la curiosité, rien ne nous pousse à quitter ce sanctuaire car, sur place, deux restaurants proposent une cuisine bio aux inspirations italiennes, balinaises ou indiennes.

Après un cours de yoga on ne peut plus relaxant, place à l'*emotional health coaching* (en français, la gestion de votre santé

émotionnelle!). Fiona, la psychologue, propose aujourd'hui de travailler autour de la motivation. En groupe et en anglais, on partage et on réfléchit. En cercle et en tailleur, on écoute et on se confie. Après, il sera toujours temps d'assister à un cours de qi gong ou de se faire administrer le Como Shambhala massage, spécialité maison qui vous laisse l'impression d'avoir été vigoureusement chatouillé par une armée d'anges. Si on est venu en couple et que Monsieur n'est pas versé dans le travail sur soi (ouh le flemmard...), le site organise une multitude d'activités "extrascolaires" : rafting sur les deux rivières en contrebas, visite des temples et des galeries d'Ubud, promenade dans les rizières ou excursion matutinale (et en VTT...) jusqu'au volcan voisin. Et, pour ceux qui, décidément, auront décidé de faire la mauvaise tête, chaque logement possède une piscine attenante, parfois même une baignoire en plein air. Après tout ça, c'est à désespérer si on n'arrive pas à prendre soin de soi... C.S. ☺



Goûter à l'équilibre près de Perpignan

Pour se faire du bien, quoi de mieux que d'apprendre à manger sain ? Rendez-vous aux thermes de Molitg-les-Bains.

Les jeux de hasard font parfois bien les choses. Lorsqu'Adrien Barthélémy se rend, après la Seconde Guerre mondiale, à Molitg-les-Bains, près de Perpignan, il n'imagine pas revenir de son week-end de chasse avec un titre de propriété dans ses bagages. C'est aux dés qu'il gagne les thermes, domaine de l'un de ses amis. Rapidement, le nouveau maître des lieux se passionne pour leur eau, dont les vitamines et les oligoéléments sont réputés miraculeux pour les problèmes de peau. L'argent qu'il gagne comme publiciste est aussitôt consacré à la rénovation des thermes, berceau de ce qui deviendra la Chaîne Thermale du Soleil. Molitg-les-Bains, là où tout a commencé, fait partie des quatre adresses de la Chaîne dans lesquelles on peut tester la Cuisine santé-nature, mise au point pour détoxifier l'organisme et réapprendre à bien s'alimenter. Partir en week-end pour mieux manger ? Les sceptiques s'imaginent déjà criant famine, devant une assiette de carottes vapeur. Pas très motivant... Et si un grand chef se met aux fourneaux pour concilier gastronomie et alimentation saine ? Là, on devient curieuse. L'ingénieuse idée revient à Michel Guérard qui a mis au point et breveté cette Cuisine santé-nature. Celui qui a travaillé pendant trente ans pour le compte de Nestlé a imaginé, avec l'aide de nutritionnistes, une équation idéale pour nos repas. Le but ?

☞ Apprendre à mieux manger en réduisant les matières grasses

Carnet pratique

Week-end 3 jours/2 nuits avec hébergement en chambre double au Château de Riell, avec la demi-pension **Cuisine santé-nature** et quatre

soins. À partir de 441 € par pers. Chaîne Thermale du Soleil, Thermes de Molitg-les-Bains. Tél.: 04 68 05 00 50 et www.chainethermale.fr

et en calibrant les quantités pour éviter les petits creux entre les repas. En tout, 126 recettes équilibrées sont proposées en alternance. Chaque repas comprend une entrée, un plat (avec du poisson ou de la viande) et un dessert. En bref, de tout mais un peu, la formule n'est pas très originale mais elle fonctionne et l'on redécouvre la richesse des fruits et légumes, des herbes et épices. On rêve de refaire chez soi la tarte rouget-basilic, les carottes à l'orange saupoudrées de cumin, sans parler du tiramisu aux fruits rouges, à se damner.

À Molitg, l'équilibre ne passe pas uniquement par l'assiette. Cours de yoga, sophrologie, tennis, atelier du dos dispensé par un kiné, sans oublier la thalasso et les balades dans le domaine, bercé par le souffle de la tramontane. Entre deux soins, on s'offre une échappée à Collioure pour voir la grande bleue, ou de l'autre côté de la frontière, à Cadaquès, dans le fief de Dali. Là, attablé devant des tapas, on refuse fièrement la seconde part de tortilla, sans même avoir la sensation de se priver. V.C.